



Zielone kompetencje w praktyce – samoświadomość, Model 4E i świadome wybory w środowisku pracy

Numer usługi 2026/09/29/184984/3844697

1 500,00 PLN brutto
1 500,00 PLN netto
187,50 PLN brutto/h
187,50 PLN netto/h
166,67 PLN cena rynkowa ⓘ

AKADEMIA
ŚWIADOMEGO
ROZWOJU SPÓŁKA
Z OGRANICZONĄ
ODPOWIEDZIALNOŚ
CIĄ

★★★★★ 4,9 / 5

109 ocen

📍 Katowice
🏠 Usługa szkoleniowa
📅 stacjonarna
👥 Zajęcia grupowe
🕒 08:00 h
📅 27.11.2026 do 27.11.2026

Informacje podstawowe

Kategoria

Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty

Grupa docelowa usługi

Usługa skierowana jest do osób dorosłych aktywnych zawodowo, w szczególności pracowników, przedsiębiorców, osób prowadzących działalność gospodarczą oraz osób pełniących funkcje samodzielne lub koordynujące, które chcą rozwijać kompetencje wspierające świadome i zrównoważone funkcjonowanie w środowisku pracy.

Nie jest wymagane wcześniejsze doświadczenie w zakresie Modelu 4E ani zielonych kompetencji.

Takie określenie jest wystarczająco konkretne, ale nie zawęża niepotrzebnie grupy. Instrukcja BUR wskazuje, że grupa powinna uwzględniać funkcję, doświadczenie, zakres zadań oraz wymagane kompetencje.

Minimalna liczba uczestników

2

Maksymalna liczba uczestników

4

Data zakończenia rekrutacji

26-11-2026

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Podstawa uzyskania wpisu do BUR

Certyfikat systemu zarządzania jakością wg. ISO 9001:2015 (PN-EN ISO 9001:2015) - w zakresie usług szkoleniowych

Cel

Cel edukacyjny

Celem usługi jest rozwinięcie umiejętności rozpoznawania własnych zasobów, sygnałów przeciążenia i automatycznych reakcji oraz stosowania Modelu 4E i procesu świadomego wyboru w celu wspierania zrównoważonego funkcjonowania w środowisku pracy.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
1. Rozpoznaje znaczenie samoświadomości dla zrównoważonego funkcjonowania w środowisku pracy. 2. Rozpoznaje sygnały przeciążenia pojawiające się w obszarze ciała i emocji.	rozdziela elementy samoświadomości istotne dla funkcjonowania zawodowego	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	rozdziela zależność między własnymi reakcjami, zasobami i sposobem działania w sytuacji zawodowej	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	rozdziela sygnały fizyczne i emocjonalne związane z przeciążeniem	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	rozdziela sygnały wskazujące na potrzebę zmiany sposobu działania	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	rozdziela elementy Modelu 4E;	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
3. Charakteryzuje Model 4E jako narzędzie rozpoznawania własnych zasobów i obszarów wymagających uwagi.	przyporządkowuje przykładowe sytuacje zawodowe do właściwych obszarów Modelu 4E;	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	rozdziela zastosowanie Modelu 4E w analizie własnego funkcjonowania	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	identyfikuje automatyczną reakcję w opisanej sytuacji;	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
4. Rozpoznaje mechanizm automatycznej reakcji w sytuacjach zawodowych.	rozdziela reakcję automatyczną od świadomego wyboru sposobu działania;	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	rozdziela czynniki wpływające na sposób reagowania	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
5. Dobiera sposób świadomego reagowania do sytuacji związanej z funkcjonowaniem w środowisku pracy.	rozpoznaje możliwe konsekwencje poszczególnych sposobów reakcji;	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	dobiera rozwiązanie adekwatne do przedstawionej sytuacji;	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	rozpoznaje działanie wspierające zrównoważone funkcjonowanie	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie

Kwalifikacje

Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

Warunki uznania kompetencji

Pytanie 1. Czy dokument potwierdzający uzyskanie kompetencji lub wyraźnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem zawierają opis efektów uczenia się?

TAK

Pytanie 2. Czy dokument lub wyraźnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem potwierdzają, że walidacja została przeprowadzona w oparciu o zdefiniowane w efektach uczenia się kryteria ich weryfikacji i zgodnie z zaplanowanymi metodami walidacji?

TAK

Pytanie 3. Czy dokument lub wyraźnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem potwierdzają zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji?

TAK

Program

MODUŁ 1. Zielone kompetencje zaczynają się od człowieka

8:00–9:00 | 60 min

Zakres:

- zielone kompetencje przekrojowe w środowisku pracy,
- samoświadomość jako punkt wyjścia do świadomego działania,
- elastyczność i adaptacja,
- odpowiedzialność za własne funkcjonowanie,
- współpraca i funkcjonowanie w relacjach,
- zrównoważone gospodarowanie własnymi zasobami,
- wpływ przeciążenia, nadmiaru informacji i braku regeneracji na funkcjonowanie zawodowe.

Ćwiczenie: „Moje zasoby i obciążenia”

Uczestnik identyfikuje:

- co zwiększa jego zasoby,
- co powoduje ich zużycie,
- kiedy najczęściej traci energię,
- co może ograniczyć,
- co chce robić częściej.

MODUŁ 2. Ciało jako źródło informacji

9:00–10:15 | 75 min

Zakres:

- sygnały ciała związane z napięciem i przeciążeniem,
- rozpoznawanie pierwszych sygnałów przeciążenia,
- relacja między sygnałem ciała a emocją,
- zatrzymanie przed automatyczną reakcją,
- świadome reagowanie,
- regeneracja jako element zrównoważonego funkcjonowania.

Ćwiczenie: „Mój osobisty sygnał STOP”

Uczestnik:

- rozpoznaje własne sygnały przeciążenia,
- określa sytuacje, w których się pojawiają,
- identyfikuje towarzyszące emocje,
- określa własną potrzebę,
- wybiera sposób reakcji.

10:15–10:30 – PRZERWA 15 min

MODUŁ 3. MODEL 4E – AUDYT WŁASNYCH ZASOBÓW

10:30–11:30 | 60 min

Zakres:

- E1 – energia fizyczna
- sen,
- ruch,
- odżywianie.
- E2 – energia emocjonalna
- relacje,
- bezpieczeństwo,
- wdzięczność.
- E3 – energia mentalna
- koncentracja,
- uwaga,
- kreatywność.
- E4 – energia energetyczna/świadomościowa
- obecność,
- świadomość,
- przestrzeń.

Ćwiczenie: „Audyt energii 4E”

Uczestnik:

- ocenia każdy obszar w skali 1–10,
- określa swoją mocną stronę,
- wskazuje obszar wymagający największej uwagi,
- identyfikuje miejsce największej utraty zasobów,
- określa jedno działanie, które może wdrożyć.

11:30–12:00 – PRZERWA 30 min

MODUŁ 4. EMOCJE I ŚWIADOMA REAKCJA

12:00–13:30 | 90 min

Zakres:

- emocja jako informacja,
- rozpoznawanie emocji,
- emocje a sygnały z ciała,
- automatyczna reakcja,
- odpowiedzialność za własną reakcję,
- zatrzymanie przed działaniem,
- świadomy wybór reakcji,
- emocje w środowisku pracy.

Ćwiczenie: „Mapa emocji”

13:30–13:45 – PRZERWA 15 min

MODUŁ 5. ŚWIADOME WYBORY W PRACY

13:45–14:45 | 60 min

Zakres:

- mechanizm automatycznej reakcji,
- zatrzymanie przed działaniem,
- przejście od bodźca do wyboru,
- pytanie „Co jeszcze jest możliwe?”,
- generowanie alternatywnych sposobów działania,
- analiza konsekwencji,
- granice,
- regeneracja,
- świadome wybory w relacjach zawodowych.

Uczestnik:

- rozpoznaje sygnały przeciążenia,
- wskazuje obszary 4E,
- określa automatyczną reakcję,
- wskazuje minimum dwie alternatywy,
- analizuje konsekwencje,
- dokonuje świadomego wyboru.

MODUŁ 6. MÓJ PIERWSZY KROK

14:45–15:30 | 45 min

Uczestnik przygotowuje własny plan działania:

- Co dziś zauważyłem/am?
- Co najbardziej zużywa moje zasoby?
- Który obszar 4E wymaga mojej uwagi?
- Co chcę przestać robić?
- Co chcę zacząć robić?
- Jaki jest mój pierwszy konkretny krok?
- Kiedy go wykonam?

WALIDACJA – 30 MINUT

Test teoretyczny jednokrotnego wyboru z wynikiem generowanym automatycznie.

Czas: 30 minut.

Forma: test elektroniczny.

Liczba pytań: 15.

Liczba odpowiedzi: 4 odpowiedzi do każdego pytania, z czego 1 jest prawidłowa.

Sposób oceny: wynik testu jest generowany automatycznie na podstawie liczby prawidłowych odpowiedzi.

Kryterium zaliczenia: minimum 70% prawidłowych odpowiedzi.

Informacja o wyniku: uczestnik otrzymuje automatycznie wygenerowany wynik testu.

INFORMACJE O MATERIAŁACH DLA UCZESTNIKA

Uczestnik otrzymuje zeszyt ćwiczeń „Zielone kompetencje w praktyce”, zawierający ćwiczenia dotyczące samooceny zielonych kompetencji, identyfikacji zasobów i obciążeń, sygnałów przeciążenia, mapy emocji, Modelu 4E, analizy automatycznej reakcji, świadomych wyborów, studium przypadku oraz planowania pierwszego działania. Materiał umożliwia wykonywanie ćwiczeń podczas szkolenia oraz samodzielną pracę po jego zakończeniu.

Zeszyt rzeczywiście zawiera te elementy: m.in. audyt 4E, analizę automatycznej reakcji, pytanie „Co jeszcze jest możliwe?”, studium przypadku oraz 7-dniowy plan wdrożenia.

Dodatkowo:

- prezentacja multimedialna,
- materiały dydaktyczne dotyczące zielonych kompetencji,
- arkusz audytu 4E,
- arkusz analizy przypadku,
- karta planu działania,
- test walidacyjny.

WARUNKI UCZESTNICTWA

Uczestnik powinien być osobą pełnoletnią i aktywną zawodowo lub prowadzić działalność gospodarczą. Nie jest wymagane wcześniejsze przygotowanie w zakresie zielonych kompetencji, Modelu 4E ani pracy z emocjami. Uczestnik powinien być gotowy do aktywnego udziału w ćwiczeniach indywidualnych i analizie sytuacji zawodowych.

WARUNKI TECHNICZNE

Sala szkoleniowa zapewniająca możliwość pracy indywidualnej i grupowej, wyposażona w:

- stoły i krzesła umożliwiające pracę warsztatową,
- dostęp do gniazd elektrycznych,
- komputer dla trenera,
- projektor lub ekran multimedialny,
- dostęp do Internetu,
- materiały piśmiennicze,
- wydrukowane materiały ćwiczeniowe dla uczestników.

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 10

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 10 Moduł 1. Zielone kompetencje zaczynają się od człowieka – samoświadomość, adaptacja, odpowiedzialność za własne funkcjonowanie, zasoby i obciążenia; ćwiczenie „Moje zasoby i obciążenia”	Zajęcia	Anna Jagiełło	27-11-2026	08:00	09:00	01:00
2 z 10 Moduł 2. Ciało jako źródło informacji – sygnały napięcia i przeciążenia, emocje, zatrzymanie, regeneracja; ćwiczenie „Mój osobisty sygnał STOP”	Zajęcia	Anna Jagiełło	27-11-2026	09:00	10:15	01:15
3 z 10 -	Przerwa	-	27-11-2026	10:15	10:30	00:15
4 z 10 Moduł 3. Model 4E – audyt własnych zasobów – energia fizyczna, emocjonalna, mentalna oraz energetyczna/świadomościowa; wykonanie audytu 4E	Zajęcia	Anna Jagiełło	27-11-2026	10:30	11:30	01:00
5 z 10 -	Przerwa	-	27-11-2026	11:30	12:00	00:30

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
6 z 10 Moduł 4. Emocje i świadoma reakcja – emocja jako informacja, sygnały ciała, automatyczna reakcja, potrzeby, świadoma odpowiedź; „Mapa emocji”	Zajęcia	Anna Jagiełło	27-11-2026	12:00	13:30	01:30
7 z 10 -	Przerwa	-	27-11-2026	13:30	13:45	00:15
8 z 10 Moduł 5. Świadome wybory w pracy – automatyczna reakcja, zatrzymanie, „Co jeszcze jest możliwe?”, alternatywy i konsekwencje wyborów; studium przypadku	Zajęcia	Anna Jagiełło	27-11-2026	13:45	14:45	01:00
9 z 10 Moduł 6. Mój pierwszy krok – określenie obszaru zmiany, działania i terminu realizacji	Zajęcia	Anna Jagiełło	27-11-2026	14:45	15:30	00:45
10 z 10 -	Walidacja	Anna Jagiełło	27-11-2026	15:30	16:00	00:30

Podsumowanie

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Suma godzin zegarowych usługi	08:00
w tym suma godzin zajęć	06:30

Rodzaj godzin	Liczba godzin
w tym suma godzin walidacji	00:30
w tym suma przerw	01:00
Suma godzin dydaktycznych bez przerw	09:15

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	1 500,00 PLN
Podmiot uprawniony do zwolnienia z VAT na podstawie art. 43 ust. 1 ustawy o VAT	
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	1 500,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	187,50 PLN
Koszt osobogodziny netto	187,50 PLN

Liczba godzin usługi

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Liczba godzin zegarowych usługi	08:00

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Anna Jagiełło

Z wykształcenia socjolog, z wieloletnim doświadczeniem menedżerskim w zarządzaniu zespołami projektowymi oraz realizacji krajowych wydarzeń dla sektora biznesu i organizacji publicznych. Od 2023 roku prowadzi własną działalność gospodarczą, rozwijając ją w oparciu o zasady odpowiedzialnego i zrównoważonego funkcjonowania organizacji. Od 2019 roku prowadzi szkolenia i warsztaty; w ciągu ostatnich 5 lat zrealizowała ponad 1000 godzin szkoleniowych. Posiada doświadczenie w pracy z osobami dorosłymi, zarządzaniu zespołami, komunikacji, organizacji procesów oraz rozwijaniu kompetencji społecznych i osobistych. Kompetencje zielone rozwija poprzez praktykę zawodową oraz pracę z obszarami społecznymi i organizacyjnymi, w

szczegółności odpowiedzialnym zarządzaniem, relacjami i świadomym funkcjonowaniem w środowisku pracy.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnik otrzymuje zeszyt ćwiczeń „Zielone kompetencje w praktyce”, zawierający ćwiczenia dotyczące samooceny zielonych kompetencji, identyfikacji zasobów i obciążeń, sygnałów przeciążenia, mapy emocji, Modelu 4E, analizy automatycznej reakcji, świadomych wyborów, studium przypadku oraz planowania pierwszego działania. Materiał umożliwia wykonywanie ćwiczeń podczas szkolenia oraz samodzielną pracę po jego zakończeniu.

Zeszyt rzeczywiście zawiera te elementy: m.in. audyt 4E, analizę automatycznej reakcji, pytanie „Co jeszcze jest możliwe?”, studium przypadku oraz 7-dniowy plan wdrożenia.

Dodatkowo:

prezentacja multimedialna,

materiały dydaktyczne dotyczące zielonych kompetencji,

arkusz audytu 4E,

arkusz analizy przypadku,

karta planu działania,

test walidacyjny.

Warunki uczestnictwa

Uczestnik powinien być osobą pełnoletnią i aktywną zawodowo lub prowadzić działalność gospodarczą. Nie jest wymagane wcześniejsze przygotowanie w zakresie zielonych kompetencji, Modelu 4E ani pracy z emocjami. Uczestnik powinien być gotowy do aktywnego udziału w ćwiczeniach indywidualnych i analizie sytuacji zawodowych.

Adres

ul. Żwirki i Wigury 16/4

40-063 Katowice

woj. śląskie

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Wi-fi

Kontakt



SARA JAGIEŁŁO

E-mail sara@postawnarozwoj.com

Telefon (+48) 884 882 842